

ZPRAVODAJ 2009

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 1/47

Leden - únor 2009

+++++

**Hodně štěstí, neboť je krásné,
hodně zdraví, neboť je vzácné,
hodně lásky, neboť je jí málo
a všechno ostatní co by za to stálo**

**Všem našim členům, jejich rodinám
a všem našim příznivcům přejeme
do nového roku 2009 hodně zdraví
štěstí, spokojenosti a úspěchů.**

+++++

Celoroční plán činnosti na rok 2009

(schválený radou Klubu seniorů 8.12.2008)

Změna programu vyhrazena.

Sledujte podrobné informace ve vývěsce a v prodejně.

Pravidelné seniorské pondělní schůzky.

Akce „Panenka Květuška pro UNICEF“ v lednu.

Mezinárodní den žen v březnu.

Humanitární akce pro Diakonii Broumov v březnu.

Tradiční velikonoční koleda – již osmá – v dubnu.

Úklid pomníku padlých v dubnu.

Jarní výstava ručních prací v květnu.

Autobusový zájezd dle výběru a návrhů členů v červnu.

Humanitární akce pro Diakonii Broumov v září.

Úklid pomníku padlých v září.

Mezinárodní den seniorů v říjnu.

Zájezd na výstavu v Chroustovicích v listopadu.

Předvánoční výstava v listopadu.

Adventní koncert v prosinci.

Rozloučení s rokem 2009.

Plán může být doplněn dalšími akcemi dle návrhů členů.

+++++

Blahopřejeme

a přejeme hodně zdraví a dobré pohody

Narozeniny slaví v lednu a únoru
členky a členové klubu seniorů.

11.1. Jiřina Šílová	24.2. Věra Radová **
16.1. Eliška Zlesáková	28.2. Libuše Dvořáková
17.1. Věra Nejtková	
18.1. Marie Andrová	
20.1. Vincenc Nepivoda	
25.1. Marie Zapletalová	

Klubové dny každé pondělí od 17.00 do 19.00 hodin

Klub seniorů

Je otevřen od 17.00 do 19.00 hodin. K přátelskému posezení s povídáním o všem možném, četbě časopisů, prohlížení nových knih a obrazových publikací atd. Využijte této doby i k návštěvě obecní knihovny. K prohlédnutí a zapůjčení je časopis GENERACE, týdeník KVĚTY z knihovny a další časopisy věnované členy klubu (Vlasta, Žena a život, Jim, Katka, Zdraví a další.)

Od 17.00 hodin jsou připraveny tyto akce:

Datum	Akce	Vede	Službu má	poznámka
5.1.	390. Kavárnička	Nepivodová	Horáčková	
12.1.	391. Kavárnička	Hodanová	Zdražilová	
19.1.	392. Kavárnička	Otradovská	Nepivodová	
26.1.	393. Kavárnička	Moudrá	Hodan	
2.2.	394. Kavárnička	Zdražilová	Otradovská	
9.2.	395. Kavárnička	Andr	Dvořáková	
16.2.	396. Kavárnička	Krausová	Jehlička	rada klubu
23.2.	397. Kavárnička	Horáčková	Moudrá	

Ze schůze Rady klubu seniorů 8.prosince 2008:

Přítomni: Andr, Jehlička, Dvořáková, Horáčková St., Zdražilová, Hodanová.

Nepřítomni: Krátká, Moudrá, Otradovská, Nepivodová, Krausová.

Provedena kontrola zápisu z poslední rady 13.10.2008.

Obsah Zpravodaje na leden a únor 2009.

Příprava konce roku 2008 a příprava plánu na rok 2009.

Poděkování p.Zdražilové za zdařilou výstavu betlémů a p.Dvořákové za přípravu vánočního koncertu.

Připomínky a návrhy členů rady klubu.

Víte že ?

Průměrný člověk je v noci větší o 6 milimetrů.

Lidské chodidlo je zpravidla stejně dlouhé jako předloktí.

Čtvrtina ze všech 206 kostí v lidském těle se nachází v nohou.

Jestliže jsi dnes ráno vstal z postele spíše zdrav než nemocen, jsi šťastnější než 1 milion lidí, kteří se nedožijí příštího týdne.

Na slízení lízátko je potřebí průměrně 142,18 lízů.

Dopisní zákon : chcete-li, aby vás ještě něco nového napadlo, vložte dopis do obálky a zalepte ji.

Běžný druh zahradní housenky má v hlavě 248 svalů.

Nejstarší velbloud se dožil 35 let a 5 měsíců.

Mořská hvězdice má 8 očí. Na konci každé končetiny jedno.

Krokodýlové neumějí couvat.

60 % děvčat má raději vanilkovou zmrzlinu.

Průvodce moderní vědou : 1. je-li to zelené nebo se to hýbe, patří to do biologie.
2. smrdí-li to, patří to do chemie.
3. nefunguje-li to, patří to do fyziky.

Objev nového jídla znamená pro štěstí člověka víc než objev hvězdy.
Brillat

Opravdové přátelé jsou bez chuti jako voda.
Falešní přátelé mají med na jazyku. Čínské přísloví

Přátelství se osvědčuje tím, že roste. Jinak zůstává pouhou známostí.
W.Herich

Neohrazuj se plotem, ohrazuj se přáteli. České přísloví

Bez přátel není štěstí, ale bez neštěstí nepoznáme přátele.
Anglické přísloví

ZPRAVODAJ 2009

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 2/48

Březen - duben 2009

Mezinárodní den žen

oslavíme v pondělí 9.března 2009

od 17.00 hodin v klubu
v programu je posezení s popovídáním, občerstvení a DVD s hudbou
srdečně zvou senioři

6.dubna 2009 humanitární sbírka pro diakonii Broumov

sběr šatstva, povlečení a různých textilií
dávajte prosím do krabic nebo pevných pytlů

Velikonoční seniorská koleda již v osmém ročníku

v pondělí 13.dubna 2009 dopoledne

úprava pomníků v úterý 28.dubna

dopoledne – náradí si prosím vezměte sebou

PODĚKOVÁNÍ

děkujeme všem rodinám a jednotlivcům, kteří přispěli
na únorovou humanitární sbírku pro diakonii Broumov

děkujeme všem našim ženám, které vyráběly
panenky pro UNICEF

Blahopřejeme

a přejeme hodně zdraví a dobré pohody
narozeniny slaví v březnu a dubnu
členky a členové klubu seniorů

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1.3. Miluška Tlustá | 2.4. Marie Čechová |
| 3.3. Jarmila Satrapová | 4.4. Stanislava Horáčková |
| 4.3. Miroslav Jehlička | 5.4. Marie Řeháková |
| 10.3. Jarmila Horáčková | 6.4. Karel Batelka |
| 11.3. Jana Moudrá | 7.4. Hana Batelková |
| 18.3. Drahomíra Hodanová | 12.4. Blanka Novotná |
| 23.3. Saša Pardubický | 14.4. Marie Krausová |
| | 17.4. Jaroslav Žák |

+++++

Klub seniorů

je otevřen od 17.00 do 19.00 hodin. **Od dubna od 18.00 hodin.**

K přátelskému posezení s povídáním o všem možném, četbě časopisů, prohlížení nových knih a obrazových publikací atd. Využijte této doby i k návštěvě obecní knihovny. K prohlédnutí a zapůjčení je časopis GENERACE, týdeník KVĚTY z knihovny a další časopisy věnované členy klubu (Vlasta, Žena a život, Jim, Katka, Zdraví a další).

+++++

Od 17.00 hodin jsou připraveny tyto akce : od dubna od 18.00 hodin

datum	Akce	Vede	Službu má	Poznámka
2.3.	Kavárnička a historie horeckých domů	Andr	Hodanová	
9.3.	Kavárnička - MDŽ	Hodan	Jehlička	
16.3.	Kavárnička s kosmetikou	Andrová	Zdražilová	
23.3.	Kavárnička s internetem a obrázky	Jehlička	Moudrá	
30.3.	Kavárnička s volným programem	Moudrá	Hodan	
6.4.	Kavárnička a sbírka pro Diakonii	Zdražilová	Otradovská	
13.4.	Kavárnička velikonoční	Jehlička	Dvořáková	
20.4.	Kavárnička a horecké rody	Andr	Jehlička	rada klubu
27.4.	Kavárnička a DVD jízda krámů	Zdražilová	Moudrá	

Změna programu vyhrazena.

+++++

Ze schůze Rady klubu seniorů 16.února 2009

Přítomni :Andr, Jehlička, Dvořáková, Zdražilová,Moudrá,Hodanová.

Nepřítomni : Nepivodová, Krátká, Otradovská, Krausová,Horáčková St.

Provedena kontrola zápisu z poslední rady 8.12.2008 .

Obsah Zpravodaje na březen a duben 2009.

Příprava MDŽ, humanitární sbírky a brigády na úpravu pomníků.

Zpráva o hospodaření klubu seniorů.

Výlet v červnu – ČASTOLOVICE a ještě něco k tomu.

Příští rada klubu bude 20.4.2009.

Připomínky a návrhy.

+++++

7 důvodů proč být EKO

Připadá Vám ekologické chování zbytečné?

Je pravda, že na znečištění ovzduší se podílejí především továrny a velké firmy.

Jenže lidstvo je tvořeno jedinci a snaha každého z nás se počítá!

Máme pro Vás sedm důvodů, proč být EKO.

Protože je to in

Chovat se ekologicky je nejen rozumné, ale také moderní. Pořízení ekologického automobilu nebo ekologického bydlení si mohou dovolit jen movitější lidé, existuje ale spousta

jiných, levnějších variant, jak být eko. Například třídění odpadků vás nic nestojí.

Prospívá to zdraví

Pokud se raději projdete do obchodu pěšky než abyste se vozili autem, jste šetrní k ovzduší, které dýcháte, a zároveň děláte něco pro své zdraví. Do kategorie eko spadá také nákup a konzumace bio potravin.

Pro dobrý pocit

I když možná nevidíte výsledky svého snažení přímo, máte z něj alespoň dobrý pocit.

Navíc, úspory nás učí skromnosti a disciplíně.

Abychom mohli dýchat

Lidé a stromy se navzájem potřebují. Dýcháním potřebujeme kyslík na oxid uhličitý, ten zase potřebují stromy, aby mohly produkovat kyslík. Je to dokonalý koloběh, který narušujeme nadměrnou spotřebou papíru a výrobků ze dřeva vůbec. Jestliže by nastala situace, kdy by na zemi neexistoval jediný strom, lidstvo by se v podstatě udusilo.

Neplýtvajte proto papírem, nezavádějte příčinu k dalšímu kácení lesů.

Pomoci můžeme také tak, že za svůj život zasadíme alespoň jeden strom.

Pro čistější prostředí

Všichni chceme žít v příjemném, čistém prostředí, ale mnohdy se tak nechováme.

Odpadky patří do koše, ne na zem, nemluvě o nedopalcích cigaret.

Můžete znovu využít již použitých věcí

Většina věcí, které vyhazujete, je recyklovatelná. Kupujte zásadně produkty balené v recyklovaných obalech a na nákup si berte tašku z domu, abychom nemuseli kupovat novou.

Inspirujete ostatní

Ať děláte cokoliv, vždy jste příkladem pro ostatní. Ti svědomitější vás budou následovat.

Kam pojedeme na výlet ve středu 24.6.2009 ?

(Příspěvek na dopravu: členové Kč 20,-, nečlenové 100,- Kč, děti 50,- Kč; přihlášky a úhrada do 1. června 2009)

Zámek Dětenice

Krásný do června zbarvený zámek Dětenice leží na samém okraji Českého ráje, nedaleko obce Libáň. Podle pověsti vznikly Dětenice za vlády knížete Oldřicha v 11. století. Ten ve zdejších lesích našel opuštěné děti, kterým nechal postavit ves a na jejich počest ji pojmenoval Dětenice. Zámek patřil mnoha majitelům, jedním z nich byl i Albrecht z Valdštejna, který ho získal v roce 1618. Renesanční zámek prošel barokní a později i klasicistní úpravou. V roce 1927 koupil Dětenice ing. Emanuel Řehák, který již tenkrát část zámku zpřístupnil veřejnosti. V roce 1948 musel pan Řehák s manželkou zámek opustit a nastěhoval se do jednopokojového bytu v Kladně. Jeho cenné sbírky byly zčásti rozkradeny. Na zámku vznikla zvláštní internátní škola, dnes řečeno pasťák. V roce 1998 se však zámku blýsklo na lepší časy. Zámek koupili manželé Ondráčkovi a po rozsáhlé rekonstrukci zámek zpřístupnili veřejnosti. Při prohlídce zámku navštívíte celkem 16 pokojů, které jsou stylově zařízeny. Uvidíte krásný pánský salonek s loveckými nástěnnými výjevy, hudební salonek, dámský salonek zařízený do červena a v hlavní vstupní místnosti je k vidění unikátní sbírka lodních děl. Výzdobu zámku doprovázejí lovecké trofeje, dobový nábytek, křišťálové lustry, rokové štuky, vzácné obrazy či stylové hodiny. Vybavení pokojů jsou naaranžovány velmi autenticky, jako by si panstvo jen na malou chvíli odskočilo.

Muzeum panenek Troskovice

Rozsáhlá expozice čítající více než 1000 exponátů představuje vývoj panenek a medvídků od roku 1840 až po současnou uměleckou produkci. Mezi nimi se nachází opravdové historické skvosty a panenky s osudovými příběhy. Panenka, která prošla koncentračním táborem, či panenka určená jako dárek paní Haně Benešové. Muzeum v Troskovicích jako jediné ve světě se snaží představit panenku i v jiných funkcích, které kdy zastávala a zastává. Letošní návštěvníky tedy čeká prohlídka obohacená o autorský originál – unikát ztvárňující mladší dcerku amerického prezidenta Obamy. Milý úsměv panenky Sashy Obama v životní velikosti okouzlí určité každého návštěvníka. Muzeum se nachází přímo v srdci regionu Český ráj, vzdáleno 500 m od hradu Trosky. V budově, která je stavěna ve vesnickém stylu a hodí se nejen k místní krajině, ale i k vesnici Troskovice, najdete kolem 1 000 exponátů na výstavní ploše 300 m². Výstavní plocha je rozdělena do více oddělení: ve velkém sále najdete celkovou historii panenek – dobrý přehled zde získáte díky exponátům, které jsou zařazeny dle tradičních materiálů. Další oddělení muzea patří sběratelským medvěďům, najdete i dřevěné hračky. K vidění jsou i mnohé kočárky z doby mezi roky 1850 a 1920, všechno je krásně doprovázeno plyšovou faunou. Před vstupem do hlavních prostor můžete v příjemné recepci, vybavené kachlovým krbem, obdivovat pěkné výtvarnické fotografie.

Zpravodaj 2009 na květen a červen. Schváleno radou klubu seniorů 20.4.2009. Připravili: Drahomíra Hodanová, Marie Nepivodová, dr. Bohumil Andr. Tisk 29.4.2009

ZPRAVODAJ 2009

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 3/49

Květen - červen 2009

Volby do Evropského parlamentu

se budou na území České republiky konat
ve dnech 5. a 6. června 2009

**7.května se bude konat
kladění věnců k pomníkům padlých**

Pátek 22.května 2009

jedeme na výlet do Častolovic a Hradce Králové
odjezd v 7.30 hodin od hospody „U KAPLIČKY“

Středa 24.června 2009

jedeme na výlet Detěnice – zámek a
Troskovice – muzeum panenek a medvídků
odjezd v 7.30 hodin od hospody „U KAPLIČKY“

Májové mše

každou středu 6., 13., 20. a 27.května 2009 od 18.00 hodin
budou slouženy v kapli svaté Anny

Vše nejlepší k svátku matek

Pro moji maminku nakreslím květinu
a pak ji na tvář dám sladounkou pusinku.
Pro Tebe maminko, za Tvou lásku,
mám dnes kytíčku a pusku na oplátku.

Blahopřejeme

a přejeme hodně zdraví a dobré pohody
narozeniny slaví v květnu a červnu
členky a členové klubu seniorů

2.5.	Jiří Dvořák **	9.6.	Marie Filková
5.5.	Stanislava Jehličková	14.6.	Bohumil Andr
6.5.	Hana Bezdičková	14.6.	Bohuslava Čtáctá
7.5.	Slávka Nováková	15.6.	Bohumil Komenda
8.5.	Věra Otradovská	19.6.	Pavel Vacek
10.5.	Jaroslav Hodan	23.6.	Květoslava Hejská
18.5.	Josef Zlesák	29.6.	Anna Žáková
18.5.	František Čech		

Klub seniorů

je otevřen od 18.00 do 20.00 hodin. Knihovna je otevřena od 17.hodin.
K přátelskému posezení s povídáním o všem možném, četbě časopisů, prohlížení
nových knih a obrazových publikací atd. Využijte této doby i k návštěvě obecní
knihovny. K prohlédnutí a zapůjčení je časopis GENERACE, týdeník KVĚTY
z knihovny a další časopisy věnované členy klubu (Vlasta, Žena a život, Jim, Katka,
Zdraví a další).

Od 18.00 hodin jsou připraveny tyto akce :

datum	Akce	Vede	Službu má	Poznámka
4.5.	407 Kavárnička	Andrová	Hodanová	
11.5.	408 Kavárnička	Jehlička	Horáčková	
18.5.	409 Kavárnička	Hodanová	Zdražilová	
25.5.	410 Kavárnička	Otradovská	Krátká	
1.6.	411 Kavárnička	Moudrá	Hodan	
8.6.	412 Kavárnička	Zdražilová	Otradovská	
15.6.	413 Kavárnička	Andr	Dvořáková	rada klubu
22.6.	414 Kavárnička	Hodanová	Jehlička	
29.6.	415 Kavárnička	Andrová	Moudrá	

Změna programu vyhrazena.

Ze schůze Rady klubu seniorů 20.dubna 2009 :

Přítomni :Andr, Jehlička, Dvořáková, Horáčková St.,Moudrá,Otradovská,Krausová,
Krátká,Zdražilová,Hodanová.

Nepřítomni : Nepivodová

Provedena kontrola zápisu z poslední rady 16.02.2009.

Obsah Zpravodaje na květen a červen 2009.

Příprava výletů do Častolovic,Hradce Králové, Detěnic a Troskovic.

Úpravy pomníků se budou konat 28.4.2009 od 9.00 hodin.

Příští rada klubu bude 15.6.2009.

Připomínky a návrhy.

Kam pojedeme na výlet v pátek 22.května 2009?

(Příspěvek na dopravu: členové 20,- Kč, nečlenové 110,-Kč, děti 50,-Kč; přihlášky a
úhrada do 10.května 2009).

Zámek Častolovice

Historie zámku Častolovice sahá do 13.století, kdy zde stála vodní tvrz, kterou postavili páni z Častolovic. Později patřily Častolovice pánům z Kunštátu, nejznámější z nich byl Jiří z Poděbrad. V roce 1495 koupil Častolovice Vilém z Pernštejna jeden z nejmočnějších tehdejší stavovské monarchie. V letech 1588-1615 postavil Jan Bedřich z Oppersdorfu a jeho žena Magdaléna z Donína na místě zpuštělé vodní tvrze renesanční zámek. Jeho podoba se nám zachovala na olejomalbě a návštěvníci ji mohou vidět ve vstupní místnosti zámku. t. Roku 1694 koupil Častolovice nejvyšší purkrabí království českého Adolf Vratislav ze Sternberga. Roku 1701 zřídil ze svých dvou hlavních panství - Častolovic a Zámuk - svěřenecké statky. Oldřich Adolf Vratislav Šternberg však již roku 1703 zemřel a dědicem fideikomisních statků se stal starší syn František Damián Josef, královský rada a zemský soudce. Ten zemřel roku 1723. Za třicetileté války údajně sloužil krátce zámek za vojenský špitál. Památková péče, která se stala později správcem kulturních památek, zřídila ve starší části zámku veřejně přístupnou expozici. Do východního křídla se nastěhovala učňovská škola Kovoslužby. Po revoluci 1989 se Diana Sternbergová vrátila do Čech a díky restituci v květnu 1992 získala Častolovice zpět. Stálá expozice zámku je umístěna do dvaceti místností, které jsou zařízeny historickým nábytkem od dob renesance až po biedemeier. Dekorační látky, množství osobních předmětů, fotografií a květin, dávají návštěvníkům pocit, jakoby právě odešli jeho obyvatelé. Arkádová chodba s množstvím květin, které svou přítomností a vůní nádherně doplňují atmosféru celého zámku, návštěvníky uvede do nejznámějšího Rytířského sálu. Jeho rozloha 300 m² s původním renesančním kazetovým stropem, je chloubou častolovického zámku. Velmi oblíbeným místem k zakončení návštěvy častolovického zámku je anglický park (42ha). Parku dominuje staletá lipová alej. K zámku patří obora s daňky a malý zvěřinec.

Obří akvárium Hradec Králové

ENVI DŮM s Obřím akváriem v samém centru Hradce Králové nabízí návštěvníkům bezprostřední kontakt s tropickou přírodou, chvíle odpočinku a sportu. Obří akvárium bylo otevřeno v roce 1998 jako první veřejné akvárium ve střední a východní Evropě. Jedná se o největší sladkovodní akvárium v Evropě. Obří akvárium s podvodním tunelem (40 druhů ryb) a deštým pralesem, videoprojekci přírodních krás na obří obrazovce v "Projekci U rejnoka", kavárna "Café Piraña" s pozorováním piraní, rodinné sportoviště s ricochetovým kurtem, saunou a posilovnou. V Obřím akváriu máte jedinečnou možnost zhlédnout část tropické přírody Jižní a Střední Ameriky. V první části prohlídky, nazvané AVE NATURA, si můžete prohlédnout stále obměňovanou výstavu exponátů, která se aktuálně skládá z unikátní sbírky lebek exotických ryb. Ve druhé části prohlídky se ocitnete na tropické lávce v deštném pralese, kde můžete sami na sobě poznat co obnáší pobyt v tropech - kombinaci tepla s vlhkostí 85-90%. Zde se budete moci pokochat krásou rostlin jako jsou orchideje, bromelie a tillandsie v obdivuhodné tvarové i barevné rozmanitosti ve více než 150 druzích a odrůdách.

Prodloužené životy

Jestli byla donedávna devadesátka úctyhodný věk, za pár let nám i oslava stých narozenin bude připadat jako docela běžná společenská událost.

Zdravě jíme, víc se hýbeme a medicína dnes dokáže téměř zázraky. To Jsou podle odborníků důvody, proč se ve vyspělých zemích prodlužuje délka života a zvyšuje se průměrný věk obyvatel. Podle Českého statistického úřadu se za 55 let dokonce zdvojnásobí počet obyvatel v důchodovém věku, tedy nad šedesát pět let. U žen se střední délka života vyšplhá na 91 let a u mužů na 86 a půl roku. Stárnutí obyvatelstva se projeví v celé společnosti. Jestliže dnes připadají dva ekonomicky aktivní obyvatelé, tedy osoby mezi 20 a 64 roky na jednoho důchodce, kolem roku 2050 bude tento poměr zhruba jedna ku jedné.

Šťastné stáří

Čím dál vyšší je i šance prožít spokojené stáří v dobré kondici. Podle Spolkového statistického úřadu na nás stařecké neduhy útočí stále později, takže roků s dobrou kondicí přibývá. Nejvyšší šanci na čínorodé stáří mají lidé holdující zdravému životnímu stylu s optimistickým pohledem na svět. Podle vědců naše psychika stárnutí sice nezastaví, ale může ho zpomalit.

Každý si přeje dlouho žít, ale nikdo nechce být starý.
Sofokles

Stárnutí není nic jiného než zlovyk, na který opravdu zaměstnaný člověk nemá čas.
A. Maurois

Mladá generace má pocit, že s ní přichází lepší svět a stará garda má pocit, že s ní ten lepší svět odchází.
K. Čapek

Po šedesátce by člověk měl hovořit o zdraví jen se svým lékařem.
G. Gesborn

Dbejme, aby nám stáří neudělalo vrásky na duši, když je dělá na tváři.
K. Světlá

Škoda : být starý je jediný způsob, jak žít dlouho.
F. Lesseps

Stáří je břemeno, které se každý snaží nést co nejdéle.
O. Fišer

ZPRAVODAJ 2009

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 4/50

Červenec – srpen 2009

Beseda o Kubě

v pondělí 13. července 2009 v 18.00 hodin v klubovně Klubu seniorů,
jsou zváni všichni spoluobčané

Pouťová mše

bude sloužena v neděli 26.7.2009 ve 14.00 hodin
v kapli svatě Anny

**Všem seniorům a jejich rodinným příslušníkům přejeme příjemné
prožití letních dnů a spoustu zajímavých zážitků,
hodně sluníčka a prázdninové pohody.**

**Příjemné prázdniny Vám přeji,
ať Vás sluníčko a láska hřejí,
prožívejte krásné mládí radosti,
nemějte vůbec žádné starosti.**

Blahopřejeme

a přeje hodně zdraví a dobré pohody
narozeniny slaví v červenci a srpnu
členky a členové klubu seniorů

13.7.	Jindřiška Boháčová **	10.8.	Františka Straková
16.7.	Anna Jará	12.8.	Karel Otrádovský
20.7.	Stanislav Mihulka	23.8.	Jindřich Skutil
20.7.	Libuše Zlesáková	31.8.	Josef Moudrý **
22.7.	Jaroslav Vítek		

Klub seniorů

je otevřen od 18.00 do 20.00 hodin. Knihovna je otevřena od 17. hodin.

V srpnu má knihovna dovolenou – knihy se budou zase půjčovat až v září.

K přátelskému posezení s povídáním o všem možném, četbě časopisů, prohlížení nových knih a obrazových publikací atd. Využijte této doby i k návštěvě obecní knihovny. K prohlédnutí a zapůjčení je časopis GENERACE, týdeník KVĚTY z knihovny a další časopisy věnované členy klubu (Vlasta, Žena a život, Jím, Katka, Zdraví a další).

Od 18.00 hodin jsou připraveny tyto akce :

datum	Akce	Vede	Službu má	Poznámka
13.7.	416	Kavárnička – beseda o Kubě	Andrová	Hodanová
20.7.	417	Kavárnička	Hodanová	Horáčková St.
27.7.	418	Kavárnička	Otrádovská	Zdražilová
3.8.	419	Kavárnička	Moudrá	Hodan
10.8.	420	Kavárnička	Zdražilová	Otrádovská
17.8.	421	Kavárnička	Andr	Dvořáková
24.8.	422	Kavárnička	Jehlička	Krausová
31.8.	423	Kavárnička	Horáčková St.	Moudrá

Změna programu vyhrazena.

Ze schůze Rady klubu seniorů 15.června 2009 :

Přítomni :Andr, Jehlička, Dvořáková, Horáčková St.,Moudrá,Otrádovská,Krausová, Zdražilová,Nepivodová,Hodanová.

Nepřítomni : Krátká.

Provedena kontrola zápisu z poslední rady 20.04.2009.

Obsah Zpravodaje na červenec a srpen 2009.

Příští rada klubu bude 17.8.2009.

Připomínky a návrhy.

Jak je to s naší pamětí

Uvozující kapitola, která seznamuje s obsahem knihy a dává čtenářům návod jak s ní pracovat.

Každý z nás měl určitě někdy v životě pocit, že stále něco zapomíná, že se mu zhoršuje paměť – co si nezapiš, to neví – a špatně se soustředí. Částečně je to způsobeno tím, že býváme v příliš velkém časovém tlaku, děláme příliš mnoho věcí najednou, jsme přetížení, přepracovaní. Takovéto obtíže jsou však také jasným důkazem, že svou paměť „zanedbáváme“, neprocvičujeme ji při běžných denních činnostech. Spousta z nás by asi byla v samoobsluze bezradná bez seznamu věcí k nákupu, někteří z nás třeba i na jednoduché sčítání dvou čísel vytahují kalkulačku, místo aby zapojili své mozkové závity. Pouze u nepatrného procenta lidí jsou tyto obtíže prvním příznakem nějaké vážnější poruchy kognitivních funkcí.

V prevenci těchto poruch má velký význam právě kognitivní rehabilitace, tj. procvičování paměti, pozornosti a dalších kognitivních funkcí za účelem zlepšení nebo alespoň udržení dosavadního stavu. Kognitivní rehabilitace je určena nejen pro ty, kteří už nějakou kognitivní poruchou trpí, ale i – a zejména – jako preventivní cvičení pro každého, kdo chce se sebou „něco“ udělat.

Tato publikace je zaměřena velice prakticky, poskytuje konkrétní zadání k pravidelnému procvičování mysli. Zahnuje soubor různých úkolů, které si čtenáři mohou samostatně plnit a posléze zkontrolovat správné řešení podle klíče.

Úkoly jsou rozděleny do šesti kapitol podle toho, která kognitivní funkce je převážně procvičována. Některé náměty jsou jednoduché, některé náročnější, aby byly použitelné pro co nejširší spektrum čtenářů. Když se vám bude zdát některá úloha příliš náročná, pusťte se do jiné a k této se zkuste vrátit s několikadenním odstupem; třeba se vám podaří podívat se na ni z jiného úhlu a lehce ji vyřešíte. Některé testy mohou být pro někoho náročné, zejména ty, které procvičují dlouhodobou paměť, tedy mimo jiné „encyklopedické“ znalosti a fakta. Některá témata jsou dost specifická, např. druhy piva nebo české filmy. Člověk, který se s těmito poznatky nesetkal ani v mládí, bude tím méně schopen je řešit v seniorském věku. Záleží na tom, v jakém prostředí se člověk pohybuje, jaký má okruh zájmů apod. Přesto jsou tyto úlohy zařazeny, protože naopak pro někoho jiného mohou být vítaným zpestřením. Každý si zkrátka může vybrat to co mu vyhovuje.

Knihy je určena všem, kteří se snaží být aktivní a mají chuť vylepšit své schopnosti, a je velmi vhodná pro seniory. Pokud totiž mozek není zasažen nějakým chorobným procesem, je kapacita paměti stejná po celý život, záleží ovšem právě pouze na tom, jak je používána, zatěžována a procvičována. Mozek se totiž „chová“ jako kterýkoli jiný orgán v těle – když není dostatečně zapojen do funkce, zakrňuje. Záleží tedy jen a jen na nás, v jakém stavu si svou paměť a duševní schopnosti uchováme.

Autor: Suchá Jitka „Cvičení paměti pro každý věk“

Na procvičení paměti

V následujících názvech měst byla přeskupena písmena, takže jde na první pohled o nesrozumitelná slova. Přeskupte písmena tak, aby z každé skupiny písmen vznikl název českého města. Správné znění názvu města запиšte pod vytištěný rozházený název.

ydfarltn	žideomlac
cd'arhiožveo	vešoneb
švykvo	vurton
cháond	čdíně
jelcemini	dknalo
reubon	yčrčean
acřvebl	bajneloc
řkipocevin	brevakm
fasvornrd	chirblav
voskolo	stom

Zpravodaj připravili: Dráža Hodanová, Marie Nepivodová, dr.Bohumil Andr.
Schváleno radou klubu 17.srpna 2009

ZPRAVODAJ 2009

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 5/51

Září – říjen 2009

+++++

20.září 2009

slavnostní svěcení znaku a praporu

+++++

Mezinárodní den seniorů
ve čtvrtek 1.října 2009 od 17.00 hodin

přátelské posezení s vlastním programem v Klubu seniorů
hudba,zpěv,občerstvení

+++++

Beseda o Islandu

v pondělí 5.října 2009 v 18.00 hodin v klubovně Klubu seniorů,
jsou zváni všichni spoluobčané

+++++

V pondělí 12.října 2009 humanitární sbírka
pro diakonii Broumov

sběr šatstva,povlečení a různých textilií od 16.00 do 19.00 hodin
dávejte prosím do krabic nebo pevných pytlů

+++++

Úklid pomníku padlých 20.října 2009

Od 9.00 do 10.00 hodin

+++++

Blahopřejeme

a přejeme hodně zdraví a dobré pohody
narozeniny slaví v září a říjnu
členky a členové klubu seniorů

8.9. František Urban	9.10. Milada Urbanová
9.9. Věra Vacková	17.10. Marie Zdražilová
20.9. Karel Rada	21.10. František Malinský
25.9. Lumír Brožek	
25.9. Vlasta Velendorfová	
28.9. Miroslava Krátká	

Klub seniorů

je otevřen od 18.00 do 20.00 hodin.

Knihovna je otevřena od 17. hodin.

K přátelskému posezení s povídáním o všem možném, četbě časopisů, prohlížení nových knih a obrazových publikací atd. Využijte této doby i k návštěvě obecní knihovny. K prohlédnutí a zapůjčení je časopis GENERACE, týdeník KVĚTY z knihovny a další časopisy věnované členy klubu (Vlasta, Žena a život, Jim, Katka, Zdraví a další).

Od 18.00 hodin jsou připraveny tyto akce :

datum	Akce	Vede	Službu má	Poznámka
7.9. 424	Kavárnička + knihy	Andrová	Hodanová	
14.9. 425	Kavárnička + soutěže	Moudrá	Otradovská	
21.9. 426	Kavárnička posvícenská	Krausová	Horáčková	
5.10. 427	Kavárnička + Island	Otradovská	Zdražilová	
12.10. 428	Kavárnička historická	Andr	Dvořáková	
19.10. 429	Kavárnička narozeninová	Jehlička	Krausová	rada klubu
26.10. 430	Kavárnička + kosmetika	Andrová	Jehlička	

Změna programu vyhrazena.

Ze schůze Rady klubu seniorů 17.srpna 2009 :

Přítomni : Andr, Dvořáková, Otradovská, Zdražilová, Krátká, Hodanová.

Nepřítomni : Horáčková St., Jehlička, Moudrá, Nepivodová, Krausová.

Provedena kontrola zápisu z poslední rady 15.06.2009.

Obsah Zpravodaje na září a říjen 2009.

Příprava programu na další období.

Příští rada klubu bude 19.10.2009.

Připomínky a návrhy.

Zestárnout není umění.

Umění je to snést.

J.W.Goethe

Nevěřte mýtům o stáří

Kampaň, kterou podpořila Evropská unie v rámci programu PHARE 2002 - Podpora aktivního života seniorů, reaguje na velmi rozšířený pohled na stáří, který stáří spojuje se zapomináním a celkovou ztrátou (především duševních) schopností. Tento pohled na stáří má neblahé následky v podobě podceňování příznaků demence, které jsou zaměňovány za známku "normálního" stárnutí. Demence je přitom nemoc, pro jejíž další průběh je velmi důležitá včasná diagnóza. Demenci respektive Alzheimerovu chorobu prozatím nelze vyléčit, je ale možné ji léčit; výsledky této léčby pacientovi přinášejí několik let relativně nezávislého života. Průběh choroby lze včasnou terapií do jisté míry pozastavit nikoliv ovšem zvrátit. Proto je nutné diagnostikovat chorobu včas.

První mýtus o stáří říká, že každý starý člověk ztrácí své schopnosti. Ve stáří je prý normální zapomínat, ztrácet zájem o okolní dění a nebavit se. Stáří je smutná věc, říká se velice často. Stáří takové ale není nebo přinejmenším nemusí být. Také česká rčení mluví o "moudrém" stáří, o podzimu života. Lidé, kteří celý rok pracují v přírodě, právě na podzim sbírají plody své práce. Podzim může být krásně barevný, slunce může pořád ještě příjemně hřát. Samozřejmě není možné říct, že ve stáří ochabují pouze svaly. Je normální, že ani mysl není pružná jako za mlada.

Je ale třeba rozlišovat mezi normálním zapomináním a zapomináním, které signalizuje zdravotní problémy. Jak poznáme, že se nejedná o normální zapominání? Nalézt odpověď na tuto otázku nám může pomoci tento test.

Test je úplně jednoduchý, na otázky odpovídejte následovně (v závorce je bodové ohodnocení odpovědi):
(ano, často (0 bodů))(někdy (1 bod))(ne, nikdy (2 body))

1. Jak často se Váš blízký opakuje anebo se ptá znovu a znovu na to samé?
2. Zapomíná Váš blízký více než dříve (především na věci, které se staly nedávno)?
3. Zapomíná Váš blízký brát léky anebo nakoupit najednou více věcí?
4. Zapomíná Váš blízký na schůzku, svátek nebo rodinnou oslavu?
5. Je Váš blízký smutnější nebo bezradnější než dříve?
6. Má Váš blízký problémy s počítáním případně s vedením účtu?
7. Ztrácí Váš blízký zájem o dřívější záliby a koníčky?
8. Potřebuje Váš blízký pomoc nebo alespoň radu při jídle, oblékání či hygieně?
9. Je Váš blízký vznětlivější, podezřivý, neklidný, mluví nesmyslně anebo vidí a slyší věci, které neexistují?
10. Zhoršila se schopnost Vašeho blízkého řídit automobil?
11. Jak často hledá Váš blízký slova, mluví méně plynule anebo zapomíná jména?

Pouze maximální možný počet bodů (22) odpovídá normě. Pokud je výsledek testu 20 a méně bodů, vyhledejte pomoc lékaře.

Další informace najdete na internetu na adrese : www.alzheimer.cz

Zajímavosti

Katolická církev považovala zpočátku zdobení stromů za pohanský zvyk. Germánské kmeny prý tak kdysi o zimním slunovratu uctily boha Wotana a podobně Keltové ozdobenými stromky či větvemi uctívali boha Slunce a jeho věčný život.

Jedním z **nejslavnějších** českých vánočních stromů byl 24 metrů vysoký smrk z Beskyd, který ozdobil o Vánocích 1999 vatikánské náměstí sv. Petra.

Nechvalně se proslavil vánoční smrk na pražském Staroměstském náměstí, když 6.prosince 2003 spadl a zranil čtyři lidi.

Vánoční stromky měly **ochrannou funkci**. V některých krajích se také zavěšoval nad štědrovečerní stůl ozdobený malý stromek, ovšem špičkou dolů. Podle některých badatelů bylo takovéto umístění stromku zvykem vycházejícím z přesvědčení, že v určité dny v roce se mrtví vracejí mezi živé a snaží se zaujmout jejich místo. Aby živý přelstil mrtvé, věšeli stromek ozdobený různými pamlsky špičkami dolů. Nebožtíci snědli pochoutky, nasytili se, zlenivěli a nějaký čas byl od nich pokoj.

V roce 1834 **princ Albert**, manžel anglické královny Viktorie, poprvé koupil vánoční stromek do Windsoru pro královskou rodinu.

Do Číny a Japonska tento zvyk přivezli misionáři v 19. a začátkem 20.století. Ve Spojených státech začali s tradicí vánočního stromku němečtí useláci na přelomu 18. a 19. století.

Ochránci přírody patrně budou prosazovat, že kvůli svátkům přece není nutné ničit přírodu, ale pravda je, že většina vánočních stromků se pěstuje ve speciálních sadech, které jsou mimo klasický les. V jiném případě se používají stromky, které v lese překážejí zdravému růstu ostatních stromů.

Obří adventní věnec, největší adventní věnec v Česku, na jehož výrobu jsou zapotřebí čtyři kontejnery chvojí, zdobí každoročně náměstí v Miroslavi na Znojemsku. Věnec je od roku 2003 zapsán v celosvětovém vydání Guinnessovy knihy rekordů.

Betlém v ořechu, s výstavami betlémů se vždy v předvánočním čase jakoby roztrhl pytel. Nekojí se ale jen u nás. V Luceramu na jihovýchodě Francie vystavují každoročně jednu raritu – miniaturní jesličky ve skořápce od vlašského ořechu.

Největší živé jesličky, v areálu Zoologické zahrady ve Dvoře Králové nad Labem na Trutnovsku byl před dvěma lety překonán dosavadní český rekord ve velikosti živého betléma, když se do něj zapojilo 231 osob. Rekord Královečtí překonali o 28 osob. Podaří se letos někomu je trumfnout?

**Ať zvony zvoní a srdce plesají.
Ať svíce hoří a číše cinkají.**

Zpravodaj 2009. Číslo 6 na listopad a prosinec 2009. (Od roku 2001 č.52)
Připravili: Dráža Hodanová, Marie Nepivodová, dr.Bohumil Andr.
Schváleno radou klubu seniorů dne 19.října 2009.

ZPRAVODAJ 2009

Zpravodaj Klubu seniorů Horka

Číslo 6/52

Listopad - prosinec 2009

11.listopadu 2009

se konají v Odborném učilišti v Chroustovicích dny otevřených dveří
součástí je výstava prací žáků ze všech oborů

Odjezd autobusu od hostince je ve 13.00 hodin 11.11.2009 – středa.
Závazné přihlášky přijímají členové rady. Pro členy klubu zdarma, ostatní 20,- Kč.

Adventní koncert dětské dechovky z Chrasti

se koná v sobotu 12.prosince 2009 v 18.hodin v sále hostince

Výstava – VYLEPŠUJEME VÁNOCE

v klubovně Klubu seniorů v neděli 13.prosince 2009 od 10.00 do 16.00 hodin

Rozloučení s rokem 2009

v pondělí 28.prosince 2009 od 17.00 do 22.00 hodin v klubu

Přejeme Vám ze srdce ...

... vydařené Vánoce!
A také hodně dobré nálady
a samá roztomilá vánoční překvapení.

Blahopřejeme

a přejeme hodně zdraví a dobré pohody
narozeniny slavi v listopadu a prosinci
členky a členové klubu seniorů

1.11. Zdeňka Čechová	5.12. Josef Horáček
8.11. Ivana Lorinziová	19.12. Jaroslav Jehlička *
10.11. Stanislava Vondráková	21.12. Marie Lonerová
20.11. František Brožek	
22.11. Marie Nepivodová	
27.11. Anna Šindlerová	
29.11. Marie Malinská	

Klub seniorů

je otevřen od 17.00 do 19.00 hodin.

Knihovna je otevřena od 16. hodin.

K přátelskému posezení s povídáním o všem možném, četbě časopisů, prohlížení nových knih a obrazových publikací atd. Využijte této doby i k návštěvě obecní knihovny. K prohlédnutí a zapůjčení je časopis GENERACE, týdeník KVĚTY z knihovny a další časopisy věnované členy klubu (Vlasta, Žena a život, Jim, Katka, Zdraví a další).

Od 17.00 hodin jsou připraveny tyto akce :

datum	Akce	Vede	Službu má	Poznámka
2.11. 431	Kavárnička vzpomínková	Zdražilová	Hodanová	
9.11. 432	Kavárnička soutěžní	Moudrá	Otradovská	
16.11. 433	Kavárnička cestovní	Krausová	Horáčková St.	
23.11. 434	Kavárnička kosmetická	Andrová	Moudrá	
30.11. 435	Kavárnička historická	Andr	Dvořáková	
7.12. 436	Kavárnička plánovací – 2010	Hodanová	Krausová	
14.12. 437	Kavárnička narozeninová	Andrová	Hodan	rada klubu
21.12. 438	Kavárnička s povídáním	Dvořáková	Zdražilová	
28.12. 439	Rozloučení s rokem	Moudrá	Andr	

Změna programu vyhrazena.

Ze schůze Rady klubu seniorů 19. října 2009 :

Přítomni : Andr, Jehlička, Dvořáková, Zdražilová, Horáčková St., Krausová, Nepivodová, Hodanová.

Nepřítomni : Moudrá, Krátká, Otradovská.

Provedena kontrola zápisu z poslední rady 17.08.2009.

Obsah Zpravodaje na listopad a prosinec 2009.

Příprava programu na další období.

Příští rada klubu bude 14.12.2009.

Připomínky a návrhy.

Objev nového jídla znamená pro štěstí člověka
více než objev hvězdy.

Brillat

Vánoční stromek

aneb Kouzlo tradice

Vánoční stromek je jedním ze symbolů Vánoc,
málokdo si u nás dokáže představit lepší místo,
pod nímž by se daly rozdávat vánoční dárky ...

Zdobení stromů je tradice starší než křesťanství, neboť už dlouho před křesťany si Egypťané v nejkratší den v roce nosili domů palmové větvičky jako symbol triumfu života nad smrtí. Římané zdobili svá obydlí zelenými snítkami během Saturnálií – zimního svátku na počest boha zemědělství Saturna. Keltské druidové zdobili při svátku zimního slunovratu duby zlatými jablky. Větvičky cesmíny v domě pro druidy znamenaly věčný život, pro jiné národy zase znovuzrození boha slunce. Ve středověku se objevuje rajsý strom – zelený stromek ověšený červenými jablky – Na oslavu svátku Adama a Evy, drženího 24. prosince. Zelené větvičky stromku symbolizovaly nový život a zavěšené ozdoby zakázané ovoce.

Tradice z Německa

Tradice zdobení stromku tak, jak ji známe v současnosti, pochází z německých měst. Ve Štrasburku bohaté i chudé rodiny zdobily jedle papírovými ozdobami, ovocem a sladkostmi. V pozdním středověku Němci a Skandinávci začali umisťovat zelené stromky uvnitř svých domů nebo přede dveřmi v očekávání příštího jara. Počátkem 18. století, kdy se součástí dekorace stalo i osvětlení, se vánoční stromek stává v Německu velmi populární a šíří se i do ostatních zemí.

V Česku ovšem nemá tento dnes tak oblíbený symbol Vánoc dlouhou tradici. Poprvé vánoční stromek postavil pro své přátele v roce 1812 ředitel pražského Stavovského divadla Jan Karel Liebich na svém libeňském zámku. Nový zvyk se poté začal prosazovat jen pozvolna, a to až ve 40. letech 19. století v bohatých pražských měšťanských rodinách. Na vánočních trzích se sice začaly prodávat z Německa dovezené umělé stromečky, vyřezané z kartonu nebo prkének, ale více se ujaly živé stromečky zdobené sladkým pečivem a ovocem. Do venkovských stavení pronikaly ozdobené vánoční stromečky ještě pomaleji. Až do první světové války bývala v mnoha domácnostech pouze ozdobená smrková nebo jedlová větev.

K masovému rozšíření vánočního stromku do českých domácností přispěla i tradice charitativních vánočních stromů, které začaly na náměstích stavět městské rady nebo dobročinné spolky. Za první republiky se pak začaly tyto stromy nazývat vánoční stromy republiky. První z nich byl vztyčen a rozsvícen v Brně. Počátky této tradice položil Rudolf Těsnohlídek, jenž našel 22. prosince 1919 v lesním údolí odloženou, mrazem promodralou sedmnáctiměsíční holčičku. Spisovatel se začal více zajímat o osudy odložených dětí a nakonec se pro ně rozhodl uspořádat vánoční sbírku pod vánočním stromem. Inspirací mu byla podobná akce, která se konala v Kodani. Svůj nápad realizoval, a tak byl statný smrk na náměstí Svobody vztyčen a 13. prosince 1924 slavnostně rozsvícen.